

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,76	15,58	30,98	223,16	268
	Булочка школьная	100	7,24	2,76	53,31	270,95	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
		500	17,2	18,4	91,35	522,15	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						41,24	119
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	144.1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,14	4,60	17,48	132,14	390.4
	Тефтели куриные	90	12,82	17,12	28,59	246,96	453
	Соус томатный	20	0,10	1,01	1,05	13,69	291
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	508
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,79	27,84	120,63	777,77	
ПОЛДНИК	Напиток клубничный	200	0,12	0,06	8,04	32,28	511.3
	Пирожки печеные из слоеного теста с капустным фаршем	100	10,10	11,50	38,65	267,49	543.2
		300	10,22	11,56	46,69	299,77	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						1599,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2							117.2
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	19,58	18,52	57,76	440,98	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
		500	20,22	18,92	74,7	517,78	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						58,2	115
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	131
	Свекольник	200	4,68	4,22	13,40	225,6	343
	Рыба под маринадом	90	14,22	14,24	36,93	195,99	426.1
	Картофель отварной с маслом	150	3,00	3,60	24,45	142,47	519
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,8	26,99	110,76	775,96	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	2,40	2,00	21,60	108	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	9,89	10,73	32,07	260,57	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,29	12,73	53,67	368,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	59,31	58,64	239,13	1662,31	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10,52	14,10	27,10	245,66	250
	Плюшка новомосковская	100	7,59	3,41	53,82	280,34	270
	Чай с яблоком	200	0,26	0,06	8,90	36,92	494.3
		500	18,37	17,57	89,82	562,92	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						25,2	17
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	155.3
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,72	4,40	15,22	120,7	99.1
	Котлета куриная	90	10,51	11,68	15,98	235,9	418.1
	Каша из гороха с маслом	150	10,90	11,71	45,91	256,97	511.7
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	29,13	28,54	111,81	783,37	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	17,00	80	614
	Ватрушки с повидлом	100	10,04	11,78	37,66	226,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,04	11,78	54,66	306,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	57,54	57,89	256,29	1653,22	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10,40	14,58	27,24	264,44	266
	Булочка домашняя	100	8,00	3,05	55,35	285,27	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
		500	18,6	17,69	89,65	577,75	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						21,21	16
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	147
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	187,23	407
	Рагу из птицы	240	18,77	24,87	55,23	420,6	508
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	27,02	28,14	111,49	781,38	
ПОЛДНИК	Компот из яблок	200	0,20	0,20	11,88	50,04	509.1
	Косичка с сахаром	100	10,92	11,56	40,61	306,49	555.1



ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,12	11,76	52,49	356,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	56,74	57,59	253,63	1715,66	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,08	15,46	28,60	240,16	267
	Булочка школьная	100	7,24	2,76	53,31	270,95	574
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
		500	17,56	18,22	89,05	540,91	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
ОБЕД	Икра свекольная	200	6,78	5,50	8,46	96,23	142,2
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	240	16,52	21,54	66,30	497,23	265
	Плов со свиной	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Напиток из шиповника	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	760	28,37	29,34	112,22	788,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ПОЛДНИК	Чай с клубникой и сахаром	100	11,26	12,30	42,03	267,3	543,3
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	300	11,52	12,32	50,09	300,52	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1560	57,45	59,88	251,36	1629,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,76	15,58	30,98	223,16	268
	Плюшка новомосковская	100	7,59	3,41	53,82	280,34	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
		500	17,55	19,05	91,86	531,54	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
ОБЕД	Морковь отварная	200	2,12	3,20	8,78	132,62	128,2
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	90	15,26	22,59	32,94	279,32	405,2
	Соус Болоньезе	150	5,65	2,50	35,59	191,4	291
	Спагетти отварные с маслом	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	760	27,86	28,98	113,53	776,89	
		200	0,12	0,06	8,04	32,28	511,3
ПОЛДНИК	Напиток клубничный	100	11,26	12,30	42,03	267,3	543,3
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	300	11,38	12,36	50,07	299,58	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1560	56,79	60,39	255,46	1608,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	17,34	17,92	40,51	334,88	302,1
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,98	19,32	78,25	519,68	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,94	5,32	17,62	139,4	144
	Гуляш из отварной свинины	90	13,75	12,75	19,50	276,17	367,2
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
		760	27,46	27,7	113,18	845,5	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Пирог морковный	100	10,60	11,60	30,80	200,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,8	11,8	53,6	300,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	59,24	58,82	245,03	1665,64	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10,52	14,10	27,10	245,66	250
	Булочка ванильная	100	8,25	4,37	54,77	295,83	563
	Чай с яблоком	200	0,26	0,06	8,90	36,92	494,3
		500	19,03	18,53	90,77	578,41	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
ОБЕД	Икра свекольная	200	2,56	4,36	13,68	154,69	134,1
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	240	20,59	22,60	61,81	448,96	407,1
	Жаркое из птицы	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,7
	Напиток ягодный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	760	28,14	29,22	110,83	789,49	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,00	0,00	17,00	80	614
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	100	11,80	12,00	36,97	225,25	454,4
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	300	11,8	12	53,97	305,25	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1560	58,97	59,75	255,57	1673,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10,40	14,58	27,24	264,44	266
	Булочка домашняя	100	8,00	3,05	55,35	285,27	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
		500	18,6	17,63	89,61	578,17	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
ОБЕД	Морковь отварная	200	2,82	4,34	6,74	165,23	157,1
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	90	12,95	18,54	26,52	205,63	372,2
	Голубцы ленивые из кур	20	0,10	1,01	1,05	13,69	453
	Соус томатный	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
	Каша пшеничная	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный						

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
		780	28,31	28	112,55	776,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,20	0,20	11,88	50,04	509,1
ПОЛДНИК	Компот из яблок	100	11,26	12,30	42,03	267,3	543,3
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	300	11,46	12,5	53,91	317,34	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1580	58,37	58,13	256,07	1672,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,42	16,20	31,54	335,14	296
	Булочка школьная	100	7,24	2,76	53,31	270,95	574
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,9	18,96	91,99	635,89	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,88	3,88	12,00	156,3	146,1
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	90	15,22	17,66	21,93	223,6	343
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
		760	26,05	27,03	110,83	776,83	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ПОЛДНИК	Чай с клубникой и сахаром	100	10,36	12,40	45,30	266,13	543,4
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	300	10,62	12,42	53,36	299,35	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1560	57,57	58,41	256,18	1712,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15640	578,19	587,3	2527,39	16591,71	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1303,33	48,18	48,94	210,62	1382,64	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней					
	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах		84,7	86,9	368,5	2585
ЗАВТРАК	500	16,94-21,18	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
Норма завтрака	500,00	18,90	18,43	87,71	556,52
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%		22%	21%	24%	22%
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
ОБЕД	700	25,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,98	775,5-904,75
Норма обеда	764	28	28	113	787
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%		33%	32%	31%	30%
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
ПОЛДНИК	300	8,47-12,7	8,69-13,04	36,85-55,28	258,5-387,75
Норма полдника	300	11	12	52	315
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%		13%	14%	14%	12%
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1551-1938,75
Норма завтрак, обед, полдник 60-75% с учётом дополнения к рациону 10%	1564	58	59	253	1659
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:		68%	68%	69%	64%
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества	
C (мг/сут)	86,559	Кальций (мг/сут)	335,873
B1 (мг/сут)	1,142	Фосфор (мг/сут)	414,504
B2 (мг/сут)	0,971	Магний (мг/сут)	147,5
A (рет.экв/сут)	95	Железо (мг/сут)	10,785
D (мкг/сут)	266	Фтор (мг/сут)	1,32